Vatel

Recetario del **SABOR** para estar en **CASA**

#QuédateEnCasa y

DESPIERTA

el SABOR

de tu COCINA

Te invitamos a aprovechar estos días en casa para probar las recetas que tanto te gustan. Hacer esos tequeños doraditos o deleitarse con unas empanaditas crujientes.

Queremos entregarte nuestras mejores recetas para que despiertes todo el sabor de tu cocina y logres convertirte en un verdadero experto de la sazón venezolana.

Continúa y prepárate para descubrir cómo despertar el sabor de toda tu cocina...

DESAYUNOS

Arepitas dulces de anís_____6
Mandocas_____8
Empanadas venezolanas_____11
Arepas de chicharrón_____13

ALMUERZOS

Cazón guisado con papas_____17
Albóndigas en salsa_____19
Pollo agridulce_____22
Canoas de plátanos_____26

CENAS

Bollos pelones_____28
Croquetas de jamón_____32
Chupeticas de pollo_____34
Patacones_____36

MERIENDAS

Guasacaca_____39
Tequeños de guayaba y queso_____41
Torrejas_____43
Queso crujiente_____45
Papas salteadas_____47
Buñuelos de yuca_____49
Churros con chocolate_____51
Lumpias venezolanas_____54

CONSEJOS Y TIPS LLENOS DE SABOR

DESAYUNOS

Arepitas dulces de anís

Ingredientes:

- ½ l. de aceite Vatel.
- 300 gr. de harina de maíz.
- 200 gr. de harina de trigo.
- 200 ml. de agua.
- 1 pizca de sal.
- 5 cdas. de melado de papelón.
- 2 cdas. de semillas de anís dulce.

Arepitas dulces de anís

Preparación:

1. En un bowl mezcla los dos tipos de harina, el anís y la pizca de sal. Crea un hueco en el centro y agrega el melado y el agua.

2. Mezcla bien y deja reposar la masa por 5 minutos para que absorba los líquidos. De estar muy seca, agrega un poco más de agua.

3. Haz pequeñas bolitas con la masa y aplasta. Deben quedar bien delgaditas.

4. Fríe en una sartén con aceite Vatel bien caliente, báñala una y otra vez hasta que se inflen y voltea hasta que se doren.

5. Retira del sartén, deja escurrir sobre una servilleta de papel absorbente y ¡a comer!

Mandocas

Ingredientes:

- 500 ml. de aceite Vatel.
- 150 gr. de papelón.
- 200 gr. de queso de tu preferencia.
- 400 gr. de harina de maíz.
- 125 ml. de agua.
- 1 plátano maduro grande o 2 pequeños (cuanto más maduros, mejor).
- ½ cdita. de canela.

Preparación:

1. Hierve los plátanos en un poco de agua, cuando estén blandos aplástalos como un puré.

2. En un bowl, agrega la harina de maíz, el papelón, el queso, el plátano aplastado y la canela. Amasa hasta que todo esté bien integrado. Si es necesario, añade agua poco a poco. Debe quedar una masa lisa y moldeable con las manos.

3. Cuando la masa esté lista, toma pequeñas porciones y forma churros. Luego une por ambos extremos, dándole la clásica forma de lágrima a las mandocas.

4. Prepáralas más o menos gruesas o a tu gusto, pero ten en cuenta que mientras más finas, más crujientes resultan.

5. Calienta el aceite Vatel en una sartén o freidora, agrega las mandocas y fríelas hasta que estén bien doradas.

6. Déjalas reposar sobre una servilleta para que absorba el exceso de aceite.

7. Sírvelas recién hechas. Lo tradicional es acompañarlas con queso, pero puedes personalizarlas si le viertes miel o las espolvoreas con azúcar.

Empanadas venezolanas

Ingredientes:

- 250 gr. de harina de maíz.
- 50 gr. de harina de trigo.
- 1 l. de agua.
- 1 l. de aceite Vatel.
- 1 cda. de sal.
- 1 cda. de azúcar.
- 1 kg. de queso.

Empanadas venezolanas

Preparación de la masa:

1. Pon en un bowl la harina de maíz, la harina de trigo, sal, azúcar y agua. Amasa hasta conseguir una masa manejable. Dejala reposar por 10 minutos.

Preparación de las empanadas:

2. Estira la masa y córtala en círculos, rellenalos con el queso y cierralos formando una media luna.

3. Fríe en abundante aceite Vatel, sirve y a comer.

Arepas de chicharrón

Ingredientes:

- 100 ml. de aceite Vatel.
- 300 gr. de harina de maíz.
- 250 ml. de agua.
- 150 gr. de chicharrón de cochino.
- 1 cdta. de sal.

Arepas de chicharrón

Preparación:

1. Tritura el chicharrón grueso para no producir demasiada grasa al molerlo.

2. Amasa el chicharrón junto a la harina de maíz, agregando la sal y el agua necesaria hasta que la masa esté suave y compacta. Una forma de saber cuando está lista, es ver que se despegue de la superficie.

3. Divide la masa en bolitas y haz las arepas.

4. Elimina cualquier imperfección que tengan, pasando los dedos ligeramente humedecidos por las orillas. Colócalas una a una sobre una bandeja.

5. Precalienta el horno a 120°C.

6. Calienta un budare o sartén sobre una hornilla a fuego fuerte. Cuando esté bien caliente, esparce con una servilleta aceite Vatel por todo el budare.

7. Baja un poco el fuego a temperatura moderada.

8. Coloca las arepas sobre el budare caliente. Voltéalos a los 4 o 5 minutos y déjalas cocinar por el mismo tiempo o hasta que creen una costra.

9. Mete las arepas en el horno colocándolas directamente sobre la parrilla y voltéalas a los 15 minutos. Hornea por 5 minutos más y comprueba si están listas, golpeando la arepa con la mano. Deben producir un sonido hueco.

10. Deja reposar las arepas envueltas en una servilleta por 2 o 3 minutos, sirve y disfruta de todo el sabor.

ALMUERZOS

Cazón guisado con papas

Ingredientes:

- 5 cdas. de aceite Vatel.
- 500 gr. de cazón.
- 300 gr. de papas.
- 1 pimentón verde.
- 2 hojas de laurel.
- 2 zanahorias grandes.
- 150 gr. de perejil.
- Sal y ajo al gusto.

Cazón guisado con papas

Preparación:

1. Pela las papas y las zanahorias.

2. Corta en cuadritos el pimentón, las papas, las zanahorias y el cazón.

3. Lleva todo a una olla, añade el aceite Vatel y las hojas de laurel. Sofríe y cuando comience a pegarse, agrega agua a la preparación hasta que se cubran.

4. Cocina a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos. Agrega sal al gusto, ajo en polvo, perejil finamente picado y listo, ¡puedes servir!

Abóndigas en salsa

Ingredientes:

- 3 cdas. de aceite Vatel.
- 50 gr. de harina de trigo.
- 400 gr. de carne molida.
- 4 rebanadas de pan.
- 100 ml. de leche.
- 1 diente de ajo.
- 1 huevo.
- 1 cebolla.
- 1 taza de vinagre o vino blanco.
- 2 tomates maduros.
- 1 hoja de laurel.
- 2 cdas. de perejil.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación de las albóndigas:

1. Pon la carne en un recipiente grande, añade sal, pimienta, ajo, perejil muy picado, el huevo batido, las rebanadas de pan previamente remojadas en leche y amasa hasta conseguir una mezcla homogénea.

2. Deja reposar en la nevera, como mínimo una hora. Pasado ese tiempo, forma bolitas de carne con las manos, compactando bien para que no se deshagan.

3. Pásalas por harina y fríelas en aceite Vatel bien caliente. Deben quedar doradas por fuera pero jugositas por dentro. Retira de la sartén y coloca cada bolita sobre un papel absorbente.

Preparación de la salsa:

4. Vierte en una sartén el aceite que usaste para freír las albóndigas. Cuando esté caliente, añade la cebolla picada.

5. A continuación, incorpora los tomates ya pelados y rallados, el laurel y continua con el sofrito. Añade el vino o vinagre y sigue cocinando a fuego medio, durante unos 10 minutos. Salpimenta al gusto y espesa la salsa añadiéndole harina. Remueve bien para que no queden grumos.

6. Por último, incorpora las albóndigas a la salsa y deja cocinar otros 15 minutos, a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que tomen el sabor de la salsa. Pon el punto y final a esta receta espolvoreando perejil picado.

Pollo agridulce

Ingredientes:

- 3 cdas. aceite Vatel.
- 125 gr. de harina de trigo.
- 300 gr. de pechuga de pollo.
- 100 ml. de salsa de tomate
- 150 ml. de agua.
- 15 gr. de azúcar.
- 3 cdas. de salsa de soya.
- 2 cdas. de vino blanco o vinagre.

Pollo agridulce

Ingredientes:

- 1 pimentón rojo.
- 1 pimentón verde.
- 1 diente de ajo.
- 1 huevo.
- ½ cebolla.
- Sal al gusto.

.

Pollo agridulce

Preparación del pollo:

1. Corta el pollo en cubos.

2. Corta la cebolla y los pimentones en cuadros y el ajo muy finito.

3. En un bol bate el huevo y añade el pollo con una pizca de sal, agrega el vinagre, la salsa de soya y mezcla bien.

4. Deja marinar en la nevera durante 4 horas.

5. Añade y cubre todo esto con la harina de trigo, mezcla bien hasta empanizarlos e introduce en el congelador.

Preparación de la salsa agridulce:

6. En una sartén agrega el agua, la salsa de tomate, la salsa de soja, y el azúcar. Calienta mientras remueves con frecuencia. Deja espesar unos 10 minutos y reserva.

7. Saca las pechugas del congelador. Retira el exceso de harina y fríe cada pieza en abundante aceite Vatel caliente.

Pollo agridulce

8. En una sartén grande, añade un chorrito de aceite Vatel y calienta. Añade el diente de ajo picado, cuando comience a verse dorado, añade los pimentones, la cebolla y sal. Mezcla todo bien mientras dejas cocinar 3 minutos.

9. Añade la salsa agridulce. Puedes disolver una cucharadita de harina de trigo en 10 ml. de agua y agregar a esta preparación, esto es para que espese la salsa. Mezcla bien y deja cocinar un par de minutos más, sin dejar de remover.

10. Añade el pollo, vuelve a mezclar todos los ingredientes y sirve inmediatamente. ¡Esta comida no espera!

Canoas de plátanos

Ingredientes:

- 1 cda. de aceite Vatel.
- 2 plátanos verdes o maduros.
- 250 gr. de arroz cocido.
- 200 gr. de carne molida preparada.
- 100 gr. de ajo porro.
- 100 gr. de maíz dulce.
- ½ cda. de pimienta.
- 1 cdta. de orégano.
- 1 cda. de sal.
- 200 gr. de queso rallado.

Canoas de plátanos

Preparación:

1. Calienta un poco de aceite Vatel en una sartén. Añade el arroz, el maíz, las especias y remueve bien. Saltea todo por unos 10 minutos.

2. Pela los plátanos y ponlos a hervir a fuego medio-bajo hasta que estén blandos.

3. Corta y abre los plátanos a lo largo haciendo una especie de barquito. Rellena las canoas primero con el arroz y después con la carne molida.

4. Esparce el queso rallado y el ajo porro encima de las canoas de plátano. Lleva al horno previamente caliente, deja gratinar. Y listo, ¡buen provecho!

CENAS

Bollos pelones

Ingredientes:

- ½ l. de aceite Vatel.
- 500 gr. de harina de maíz.
- 300 gr. de carne picada o molida.
- 200 gr. de tomate triturado.
- 250 ml. de agua.
- 15 gr. de mantequilla.
- ½ cda. de orégano.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cda. de sal.
- Pimienta al gusto.

Bollos pelones

Preparación de la masa:

1. Calienta el agua en una olla, añade la harina de maíz, la sal y amasa.

2. Una vez lista la masa, añade la mantequilla, remueve y deja reposar.

Preparación de la salsa:

3. Pica la cebolla, los ajos y sofríe en una sartén con un poco de aceite Vatel durante 2 minutos.

4. Añade el tomate triturado y un poco de azúcar para neutralizar la acidez.

5. Deja que se cocine por 10 minutos a fuego lento y retira.

Preparación del relleno:

6. En un recipiente, coloca la carne picada con el orégano, un poco de pimienta y mezcla.

7. En una sartén pon el aceite Vatel, saltea la carne picada. Cuando esté lista, retírala del fuego.

8. Haz bolitas con la masa que preparaste y húndelas con un dedo para crear un hueco. Rellena ese espacio con la carne ya preparada y cierra con cuidado las bolitas.

9. Prepara una olla con agua hirviendo, añade las bolitas rellenas de carne. Espera a que suban a la superficie y apaga el fuego. Deja reposar en el agua por 30 segundos y escurre en un colador.

10. Sirve en un plato y vierte la salsa de tomate preparada anteriormente.

Croquetas de jamón

Ingredientes:

- 100 ml. de aceite Vatel.
- 300 gr. de harina de trigo.
- 200 gr. de jamón.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo o ajo en polvo.
- 1 l. de leche.
- 2 cdas. de cilantro o perejil picado.
- 3 huevos batidos.
- Pan rallado.

Croquetas de jamón

Preparación:

1. Pica finamente la cebolla y el diente de ajo, cocínalos de 5 a 6 minutos en aceite Vatel. Incorpora el jamón picado y agrega una pizca de sal.

2. Añade la harina y vierte la leche poco a poco y sin dejar de remover. Cocina durante 20 minutos, removiendo constantemente. Espolvorea con perejil picado.

3. Extiende la masa sobre un recipiente. Unta la superficie con un poco de aceite y deja enfriar.

4. Cuando la masa esté fría, moldea las croquetas, pásalas por huevo, pan rallado y fríe en aceite Vatel bien caliente.

5. Cuando estén doradas, retira de la sartén y deja escurrir antes de servir.

Chupeticas de pollo

Ingredientes:

- 120 ml. de aceite Vatel.
- 12 chupetas de pollo.
- 125 gr. de harina de trigo.
- 100 gr. de pan rallado.
- 2 cdas. de cebolla rallada.
- 2 cdas. de salsa inglesa.
- 2 dientes de ajo machacados.
- Pimienta y sal al gusto.

Chupeticas de pollo

Preparación:

1. Mezcla en un bowl la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, y la salsa inglesa. Agrega la chupetas y mezcla todo.

2. En un bowl aparte, revuelve la harina y el pan rallado.

3. Añade a una sartén el aceite Vatel y calienta a fuego medio.

4. Seguidamente, introduce las chupetas en el bow de harina y pan para empanizarlas. Saca las chupetas sacudiendo para quitarles el exceso.

5. Agregalas una a una al sartén con el aceite no muy caliente para que se cocinen bien en su interior y se frían hasta dorar.

6. Sirve inmediatamente en compañía de la salsa de tu preferencia.

Patacones

Ingredientes:

- ½ l. de aceite Vatel.
- 1 plátano verde.
- 200 gr. de queso rallado.
- 150 gr. de jamón.
- 300 gr. de lechuga.
- 1 cebolla.
- 1 cdta. de ajo en polvo.
- 2 tomates.
- Mayonesa y salsa de tomate.
- Sal al gusto.

Patacones

Preparación:

1. Pela el plátano y luego córtalo por la mitad.

2. Fríe por unos 10 minutos en aceite Vatel caliente, hasta que tome un poco de color. Sácalos y déjalos escurrir.

3. Ponlos sobre una tabla y aplástalos, cuidando que no se rompan. Es recomendable tener un plástico arriba y abajo del plátano para que no se pegue.

4. Agrégales un poco de sal y ajo en polvo y los vuelves a freír, hazlo hasta que queden doraditos y crujientes por los ambos lados.

5. Una vez listas las dos partes del plátano, agrégales queso, jamón, lechuga, tomate, queso rallado y salsa.

MERIENDAS

Guasacaca

Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite Vatel.
- 1 aguacate mediano.
- 1 cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pimentón verde pequeño.
- 2 cdas. de cilantro picado.
- 3 cdas. de perejil picado.
- 1 cda. de vinagre.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. En una licuadora bate todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Listo, ya ha quedado un acompañante perfecto para tus empanadas.

Tequeños de guayaba y queso

Ingredientes:

- 1 l. de aceite Vatel.
- 500 gr. de harina de trigo.
- 250 ml. de agua.
- 250 gr. de queso blanco duro.
- 250 gr. de conserva de guayaba.
- 1 huevo.
- 1 cda. de mantequilla.
- 2 cdas. de sal.

Tequeños de guayaba y queso

Preparación:

1. Mezcla la harina con la sal, haz un hueco en el centro, agrega agua tibia, el huevo y la mantequilla derretida, hasta que obtengas una masa suave y elástica.

2. En una superficie plana estira la masa hasta que esté delgada. Corta tiras de 2 cm de ancho.

3. Corta bastones de queso y guayaba y enrolla con las cintas de masa. Hazlo de manera compacta para que el relleno no se salga al freír.

4. Fríe los tequeños a temperatura media, con abundante aceite Vatel, hasta que estén dorados, escurre, sírvelos, ¡y a comer!

Torrejas

Ingredientes:

- 250 ml. de aceite Vatel.
- 350 gr. de harina de trigo.
- 100 ml. de agua fria.
- 1 huevo.
- 5 cdas. de azúcar.
- ½ cda. de sal.
- ½ cda. de polvo de hornear.

Torrejas

Preparación:

1. Coloca en un bowl la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.

2. Bate el huevo y añade a la mezcla anterior. Agrega poco a poco el agua fría hasta que notes una mezcla suave. De ser necesario puede agregar más agua. Lleva la mezcla a la nevera por 15 minutos.

3. Saca de la nevera y amasa hasta que esté flexible.

4. Forma pequeñas bolitas y comienza a estirar desde los bordes (sin aplastar la parte central).

5. Frie las torrejas en abundante aceite Vatel.

6. Espolvoréa con azúcar y disfruta.

Queso crujiente

Ingredientes:

- 500 ml. aceite Vatel.
- 400 gr. de harina de trigo.
- 200 gr. de queso blanco rallado.
- 150 gr. de queso parmesano rallado.
- 150 gr. de queso amarillo rallado.
- 2 huevos
- 100 gr. de pan rallado.

Queso crujiente

Preparación:

1. En un recipiente mezcla todos los quesos.

2. Agrega los huevos y la harina de trigo.

3. Haz bolitas con la masa, pasa por el pan rallado y fríelas en aceite Vatel bien caliente hasta que estén doraditas.

4. Retira el exceso de aceite con una servilleta y deja enfriar. Acompaña con la salsa de tu preferencia.

Papas salteadas

Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite Vatel.
- 3 papas grandes.
- 100 gr. de queso parmesano.
- 5 dientes de ajo.
- 2 cdas. de tomillo.
- 3 cdas. de perejil picado.
- Sal y pimienta al gusto.

Papas salteadas

Preparación:

1. Pela las papas y pícalas en trozos grandes.

2. Precalienta el horno a 180°C.

3. Unta con aceite Vatel un molde de horno.

4. Pon los trozos de papa y agrega el aceite Vatel, el ajo machacado, el tomillo y el queso parmesano. Sazona con sal al gusto.

5. Revuelve ligeramente para incorporar todos los ingredientes.

6. Lleva al horno y vigila hasta que las papas queden doradas.

7. Decora con perejil picado y tendrás rápidamente un delicioso contorno para tus comidas. ¡A disfrutar!

Buñuelos de yuca

Ingredientes:

- 250 ml. de aceite Vatel.
- 100 ml de agua.
- 500 gr. de yuca.
- 400 gr. de harina de trigo.
- 200 gr. de papelón.
- 1 cdta. de sal.
- 1 cdta. anís dulce.
- 1 cdta. de clavitos de olor.

.

Buñuelos de yuca

Preparación de la masa de yuca:

1. Pela la yuca y ponla a hervir una olla hasta que ablande, escurre y aplasta mientras esté caliente hasta lograr un puré. Agrega la harina de trigo, el azúcar, la sal, el anís y amasa hasta lograr una masa homogénea.

Preparación del almíbar:

2. En una olla pon el papelón, el agua y los clavos, cocina hasa lograr el melado.

Preparación de los buñuelos:

3. Prepara pequeñas bolitas con la masa.

4. Fríe en aceite Vatel, hasta conseguir que se doren.

5. Sirve los buñuelos de yuca, báñalos con el almíbar y ¡buen provecho!

Churros con chocolate

Ingredientes:

- 500 ml. aceite Vatel.
- 500 gr. de harina de trigo.
- 280 gr. de chocolate para taza.
- 1 cdta. de maicena.
- 250 ml. de agua.
- 250 ml. de leche.
- Una pizca de sal.
- 4 cdas. de azúcar.

Preparación del chocolate:

1. Disuelve la maicena en media taza de leche.

2. Lleva el resto de la leche a una olla y colócala en una hornilla a fuego medio.

3. Agrégale 2 cucharadas de azúcar, una pizca de sal y mezcla.

4. Añade el chocolate troceado, removiendo constantemente. Cuando el chocolate se haya disuelto por completo, agrega la mezcla de leche y maicena.

5. Sigue removiendo con un batidor hasta que el chocolate haya espesado a tu gusto.

Preparación de los churros:

1. En una olla, pon el agua y la sal, cuando hierva, retira del fuego y agrega rápidamente toda la harina.

2. Con una cuchara de madera remueve hasta obtener una masa homogénea que se despegue de las paredes.

Churros con chocolate

3. Vierte la masa en una manga pastelera y dale forma a los churros sobre un mesón.

4. Calienta el aceite Vatel y fríe los churros hasta que estén dorados y crujientes.

5. Deja escurrir, espolvorea con abundante azúcar y sirve junto al chocolate de taza.

Lumpias venezolanas

Ingredientes:

- 6 cdas. de aceite Vatel.
- 300 gr. de harina de trigo.
- 150 gr. de maicena.
- 1 diente de ajo.
- 100 gr. de cebollín en tiras.
- 100 gr. de zanahorias en tiras.
- 100 gr. de repollo blanco.
- 2 cdas. de salsa de soya.
- 1 huevo ligeramente batido.

Preparación de base o masa de las lumpias:

1. Coloca en un recipiente la harina de trigo, la maicena, el aceite Vatel y el agua, para lograr una mezcla liviana.

2. Calienta una sartén y vierte un poco de mezcla para formar las crepes muy finas que servirán de base.

3. Cocina las panquecas hasta que estén secas, pero sin que tomen ningún color. No es necesario voltearlas en la sartén.

4. Reserva las panquecas en un plato, cubriendo con una manta húmeda para que no se resequen.

Preparación del relleno:

5. Calienta en una olla el aceite Vatel y sofríe el diente de ajo.

6. Incorpora el cebollín, las zanahorias en tiritas, el repollo y cocina por un minuto.

7. Agrega la salsa de soya y cocina durante un par de minutos más o hasta que el repollo se transparente un poco .

Lumpias venezolanas

Retira del fuego y reserva hasta que enfíe.

8. Coloca una cucharada del relleno en el centro de cada panqueca, dobla los laterales y enróllala, pegando en el extremo con el huevo ligeramente batido.

9. Calienta el aceite Vatel y fríe las lumpias a fuego medio hasta que se doren.

10. Al retirarlas, déjalas reposar sobre papel absorbente, sirve y disfruta.

CONSEJOS y TIPS LLENOS DE SABOR

CONSEJOS PARA CONSERVAR EL ACEITE Y USARLO CORRECTAMENTE

por Carmen Montelongo

Mantener el aceite en los envases originales, fueron diseñados para la conservación y preservación del mismo y sus nutrientes. Trasegarlos, contamina y acelera su envejecimiento.

Guardar el aceite en lugares secos, ventilados y lejos de la luz solar. JAMÁS los mantengan destapados por mucho tiempo, el oxígeno "oxid'a" y vuelve rancio el aceite.

La temperatura óptima de conservación del aceite es 20°C. No es necesario ni recomendable guardarlo en la nevera. Es preferible adquirir presentaciones de 1/2 litro sí sentimos temor a que se ponga rancio por falta de uso, en vez de refrigerar.

La temperatura ideal para freír es 160°-190° no debería sobrepasar 220° porque en éste punto se altera su estructura molecular, pierde las propiedades nutricionales y genera radicales libres.
Nunca permitamos que el aceite llegue al "llamado punto de humo", ésto lo logramos cocinando a temperatura media y estable.

Es importante, en la medida de lo posible NO REHUSAR el aceite y sí vamos a hacerlo, vigilar que no se haya oscurecido. Sí es así, desechar inmediatamente.

El "punto de humo" de cada aceite, varía según su naturaleza, es importante averiguar cuál es el de cada uno y usarlo por debajo de esa temperatura.

El aceite usado es un enemigo de nuestras cañerías y mucho más del agua y el medio ambiente, por eso, para desecharlo, espera a que se enfríe, viértelo en una botella de plástico con tapa (limpia, vacía y seca), llénala y llévala hasta un centro de reciclaje.

Entra en

VATEL VENEZUELA

Y descubre muchas más recetas perfectas para despertar el sabor de tu cocina

#QuédateEnCasa

y

#DespiertaElSabor